El triángulo dramático fue creado por Stephen Karpman en los años sesenta del siglo pasado. Este modelo relacional ha sido utilizado ampliamente en los mundos de la psicología y la psicoterapia, y a partir de él, han existido diversos trabajos derivados. Antes de continuar, haremos una presentación del triángulo dramático, extrayendo alguna información del libro de *El triángulo dramático de Karpman (…)* de *Gill Edwards.*

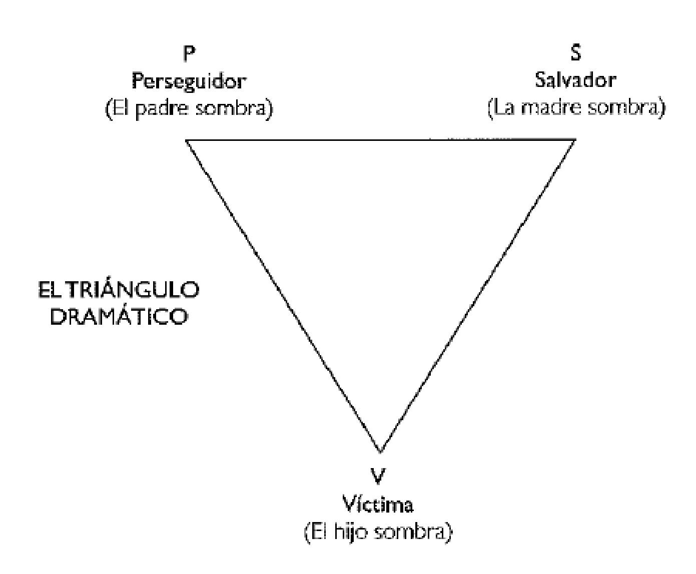


FIGURA 1: El triángulo dramático de Karpman, versión de Gill Edwards en su libro *El triángulo dramático de Karpman* (página 16)

La disposición del triángulo en forma invertida es intencional, pues trata de reflejar una relación de poder que se da entre las partes, en la que tanto los roles perseguidor/a como salvador/a se sitúan por encima de la víctima, pues de alguna manera entienden que están en una posición más ventajosa ("soy más que tú", o "dependes de mí"), sin querer decir ello que la víctima no pueda ejercer poder sobre otros roles.

Del mismo modo, aunque algunas personas tiendan a habitar regularmente un rol (o principalmente uno de ellos en función del contexto y grupo o relación en que estén), también a veces podemos estar moviéndonos en unos pocos minutos por cada uno de estos roles delante de una situación o conflicto, alternando los roles de manera inconsciente.

Para completar la explicación del triángulo y arrojar un poco más de información acerca de los roles y las relaciones que se dan dentro de este triángulo presentamos una nueva figura que hemos elaborado a modo de resumen, a la vez que invitamos a leer más sobre el triángulo de Karpman en el libro de Gill Edwards y otras obras referentes al triángulo dramático. Dentro del esquema –resumen aparecen las emociones predominantes que puede vivir cada rol: la rabia, el miedo y la tristeza (con su apego el apego a la parte sombría de éstas: la destrucción, el control y la pasividad), a la vez que habrá más emociones que lo atraviesen. También aparece un "mensaje tipo" que sea da para sí cada rol, la autoimagen que tiene de sí cada rol y algunas estrategias que emplea en su acción dentro del triángulo. Veamos la figura:

Estrategias: ver el mundo en blanco y negro, sermonear, culpar, intimidar, negar. Descarga su ira con otras personas

Autoimagen: perfección, libre de reproche

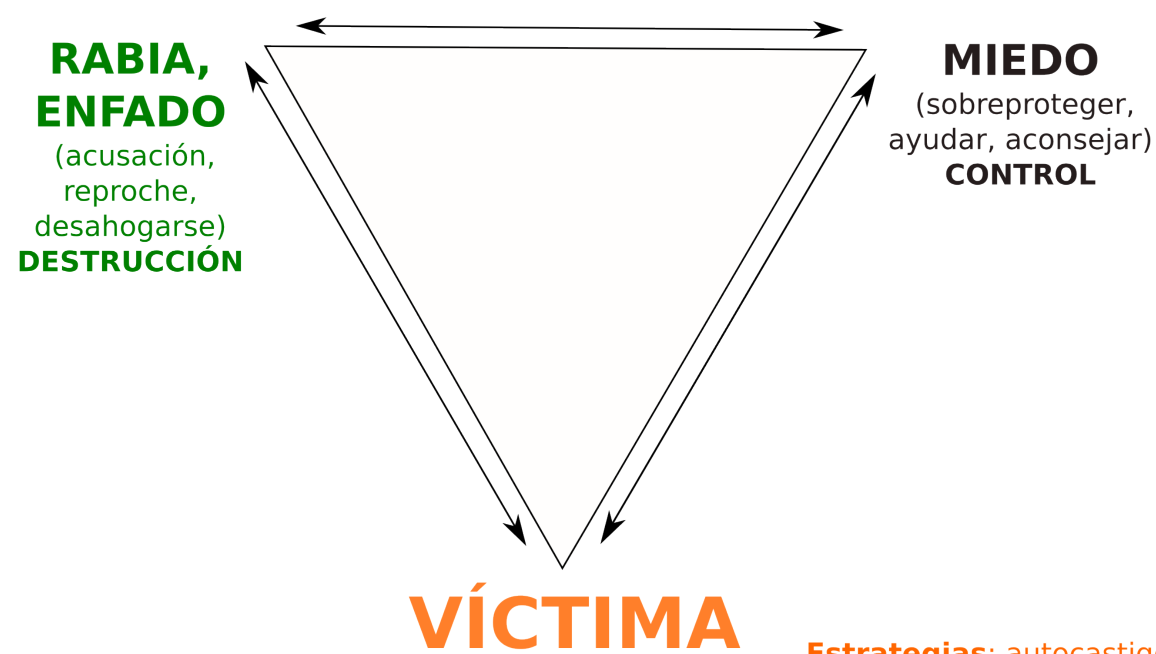
Mensaje: "Yo lo hago bien y tú mal. Tengo razón."

Estrategias: hacerse cargo de la fecilidad de otras, huir del conflicto, huir de su propio proceso y proyectar sus miedos en la otra, ganarse el cariño

Autoimagen: obligación, entrega, ayudar, altruismo

Mensaje: "Que vas a hacer sin mí; me necesitas."

PERSEGUIDOR/A **SALVADOR/A**



Estrategias: autocastigo, justificación, omisión, evitar decidir, poner su proceso en manos de otras...

Mensaje: "¿no es terrible lo que me pasa? ¡Pobre de mí!" "No sé, no valgo, no puedo"

TRISTEZA, VERGÜENZA
(dependencia, complejo)
APATÍA, PASIVIDAD

Autoimagen: frágil, infantil, gregaria, menos que otras

FIGURA 2: esquema resumen del triángulo dramático, añadiendo las emociones eje de cada rol, su mensaje tipo, algunas estrategias que emplea y como construye su autoimagen.

(colaboración Miguel Plaza "Aua", Cris Roca, Javi Gª Gaitán. Agradecimiento a Vivian Dittmar)

Como podemos ver, los roles presentes en el triángulo dramático se relacionan a través de relaciones en códigos asimétricos, de manera que acaban por generar patrones destructivos y alienantes que dificultan el desarrollo de las relaciones y de las personas inmersos en ellos. Además, como avanzamos antes, los roles van rotando y el triángulo se convierte en un ciclo dinámico que mantiene a las partes ciclando y reforzando los patrones de relaciones destructivas. El cambio de roles puede darse, por ejemplo, cuando:
- El rol salvador puede acabar persiguiendo a la víctima por acabarse sus "buenas intenciones".
- El rol víctima puede legitimarse a vengarse y perseguir a quien le perseguía antes como también a quien fue su rol salvador.
- El rol perseguidor puede victimizarse ante los ataques del antes rol víctima y buscar un rol salvador que le asista....

Para jugar el triángulo no es necesario que estén presentes tres personas, sino que el triángulo puede acontecer intrapersonal e interpersonalmente, esto es, en mi diálogo interno y mi relación conmigo, tanto como en relaciones a dos o más personas. Los roles de víctima y perseguidor ciclan con cierta facilidad y se alternan entre sí; de modo que aunque a veces no esté presente el rol salvador, podemos entrar en un bucle destructivo donde estos dos roles aparecen alternativamente, diciéndome: "no sé, no puedo, no valgo" y después autocastigándonos porque "todo lo haces mal, ya te vale, mira el resto...". Como vemos, las raíces de este triángulo son hondas es una sociedad tan mediatizada por la culpa (herencia de años de religiones que nos reprimen y controlan) y donde las relaciones de dominación son legitimadas (la desigualdad, la esclavitud, las desigualdades por sexo, opción sexual, identidad de género, raza, procedencia socio-económica...). Los tres roles del triángulo dramático pueden representarse también desde la lógica heteropatriarcal como: la masculinidad autoritaria que impone (perseguidor), la feminidad entregada que sobreprotege y sobrecuida (salvador) y la/el niña/o dependiente que reproduce el mundo que hereda (víctima).

TRANSFORMAR EL TRIÁNGULO DRAMÁTICO EN TRIÁNGULO VIRTUOSO.

Gill Edwards, en su obra "El triángulo dramático de Karpman (...)" presenta una alternativa al triángulo dramático, al cual llama "El triángulo del amor".

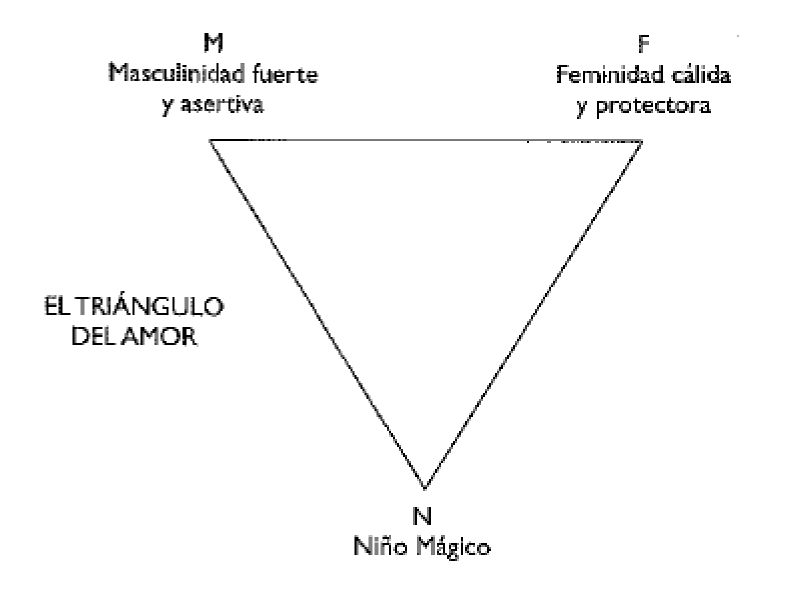


FIGURA 3: EL TRIÁNGULO DEL AMOR, *Gill Edwards.*

Del mismo modo, propone algunas pautas para salir de cada uno de los roles:

- Para salir del rol perseguidor: responsabilizarte de tu cólera, respirar profundamente antes hablar, acostumbrarte a no tener siempre la razón y no controlar, reconocer tus carencias y enfrentarte a tu propia vulnerabilidad, valerte de tu energía femenina, asignarle un nombre a tu propio perseguidor...
- Para abandonar el rol salvador: hacerte cargo de tu propia vida, abandonar la práctica de buscar la aprobación ajena desviviéndote por los demás, aprender a "decir no" y fijar límites claros, dejar de proteger y de apoyar en demasía a los demás, acostumbrarte a manejar controversias y a manejar tu enojo de manera saludable y constructiva, desprenderte de la carga que te supone responsabilizarte de los demás y divertirte en la vida, etc.
- Para dejar atrás el rol de víctima: recobrar tu poder interno y tu (autor)responsabilidad, aprender a cuidar de ti, ser consciente de tus puntos fuertes y dotes personales y adquirir además nuevas aptitudes y conocimientos, liberarte de los traumas del pasado, ser una/un madre/padre cariñosa para con tu niña/o interno, analizar las creencias o convicciones que te perjudican y te mantienen sumida/o en el papel de víctima, etc.

CÓMO RECHAZAR LAS INVITACIONES A ENTRAR EN UN TRIÁNGULO DRAMÁTICO.

También presentamos aquí una serie de pautas para poder detectar en el día a día cuando nos están haciendo una invitación al triángulo dramático, de manera que podamos guardarnos y evitar nuestra entrada a él:

- Empezar a tomar consciencia de cuando se da el drama del triángulo, observando los patrones y mensajes tipo, los pensamientos internos que me vienen...
- Detectar cuando alguien me culpa de algo y pedirle reformulación, que hable de un hecho concreto, o, por ejemplo, conectar con la sorpresa o el humor: "¡Anda!, ¿piensas que soy culpable de tu dolor?
- Tomar lo escuchado como un opinión personal: "Gracias por compartir tu punto de vista".
- Repetir / reflejar el mensaje tal como lo dijo la otra persona (parafrasear y verificar); esto a veces cambia la situación, pues la otra persona puede pensar que no escuchas y esperar que te defiendas.
- Si estás de acuerdo con algo que trae la otra persona y en lo que no habías reparado: reconocer, agradecer y asentir ("de acuerdo, no me había percatado", "gracias por traerlo"...)
- Irnos al rol de observación y abrir un diálogo meta: "Cuando escucho/veo (cito el hecho), lo recibo como un reproche/ acusación/ consejo/ petición indirecta... y creo que entramos a un triángulo dramático/ a los roles de... Si seguimos en este triángulo, podemos entrar en un drama.
- Escucha activa para tratar de entender, dar empatía y preguntar de manera indagatoria con claridad: ¿puedes explicarme un poco más cómo lo vives tú / ves tú la situación?, ¿cómo te sientes tú con esta situación?
- Enmarcar la situación y llegar a un nuevo acuerdo para la siguiente ocasión en que suceda: "La próxima vez que (se dé un hecho similar), acordamos hacer (esto)..." → Traer consciencia a la situación.
- Abordarlo desde el juego y la creatividad: OK, si hago (tal cosa), silbas/ haces la gallina/ cantas una canción...

COMUNICACIÓN: desarrolla su **ASERTIVIDAD** (a través de la Comunicación No Violenta y hablar desde el yo) **TRANSFORMA LAS EXIGENCIAS EN PETICIONES** (acepta un NO y escucha y legitima las necesidades y propuestas de las otras, da feedback)

Género y emociones: conecta con su **parte femenina** para equilibrar la masculina, y se abre a **su tristeza y su vulnerabilidad**
MASCULINIDAD ASERTIVA Y COLABORATIVA

Canaliza la RABIA hacia la
ACCIÓN Y LA DETERMINACIÓN

PROMOTOR/A



COMUNICACIÓN: desarrolla una **ESCUCHA ACTIVA**. **APRENDE A DECIR NO** (TOMA CONSCIENCIA DEL SÍ A UNA NECESIDAD SUYA QUE HAY DETRÁS DE ESE NO) **Y A PONER LÍMITES** A LO QUE QUIERE OFRECER, PARA PODER GARANTIZAR SUS NECESIDADES Y AUTOCUIDADO. EQUILIBRA EL DAR Y RECIBIR

OPOSITOR/A ó CRÍTICA/O CREATIVA/O

Canaliza el MIEDO hacia la
CREATIVIDAD Y AFRONTA SUS FANTASMAS

Género y emociones: conecta con su **parte masculina** para equilibrar la femenina, y se abre a sus propios **miedos y vacíos**
FEMINIDAD AUTÓNOMA QUE SE CUIDA A SÍ MISMA

SEGUIDOR/A

Canaliza la TRISTEZA y la VERGÜENZA hacia la
ACEPTACIÓN Y LA AUTORREFLEXIÓN

COMUNICACIÓN: desarrolla la **AUTOEMPATÍA** TRANSFORMANDO SU CRÍTICO INTERNO y desarrolla su **AUTORRESPONSABILIDAD**. TOMA SU PROCESO, comienza a **HACERSE PETICIONES A SÍ EN LUGAR DE PEDIR A OTRAS.**

Género y emociones: conecta con su **parte adulta** y pone en relación su masculinidad y feminidad. Conecta con **su rabia y la autodeterminación** que viene de ella,
NIÑ@ MÁGIC@ liberad@ desde su adultez

FIGURA 4: modelo de TRIÁNGULO VIRTUOSO, incorporando las HABILIDADES COMUNICATIVAS para habitar estos nuevos roles, la luz de las emociones eje de cada rol y su labor en torno al género y las emociones que han desbloqueado.
(colaboración Cris Roca, Javi García Gaitán, Miguel Plaza. Agradecimiento a Vivian Dittmar)

Además de estas pautas para salir de cada rol y las pautas para evitar entrar al triángulo cuando nos hacen una invitación, proponemos un trabajo en torno a nuestra inteligencia y gestión emocional, en torno a nuestra forma de escuchar y comunicarnos (intra- e interpersonalmente) y en torno nuestro sistemas de creencias y proyecciones limitantes; reforzando nuestra autorresponsabilidad, nuestra capacidad de autodeterminación y elección, nuestra conexión emocional y empática, y nuestra capacidad consciente para generar aquello que queremos poner en nuestras vidas.

Adjuntamos en la FIGURA 4 (página anterior) nuestra propuesta de triángulo virtuoso, compuesto por tres roles: el rol promotor, el rol opositor o crítico creativo, y el rol seguidor.

TRAER LA LUZ DE LAS EMOCIONES QUE BLOQUEABAN A CADA ROL.

La transformación de roles entre el triángulo dramático y el triángulo virtuoso, viene facilitada por **la conexión de cada rol con la parte constructiva o "la luz" de cada una de sus emociones eje**. Esta cartografía de las emociones esta extraída del libro de *Vivian Dittmar, Sentimientos y emociones.* Así, el rol promotor canaliza la rabia y trae la luz de ésta a través de la acción y la determinación; el rol opositor o crítico creativo canaliza el miedo reconociéndolo y tirando de la creatividad para afrontarlo y sumar a su proceso; y el rol seguidor alumbra la tristeza tornándola en aceptación y comienza a transformar su situación y a conectar con su poder interno para hacerse cargo de sus procesos. Asimismo, cada uno de los roles desbloquea algunas emociones que su rol homólogo del triángulo dramático no reconocía o no se legitimaba a mostrar: la parte promotora reconoce su tristeza y dolor, la seguidora se legitima a mostrar su rabia y extraer de ella la energía que le pone en movimiento, y la opositora reconoce sus propios miedos. Estas son sólo algunas ideas para el mapa, si bien cada rol del triángulo dramático puede bloquear diversas emociones o apegarse a la sombra de éstas, y desde el triángulo virtuoso, los roles tratan de tomar consciencia de sus emociones, respirarlas y darles cabida, para conectar con lo valioso que traen y también poder transitar hacia otras.

LA LABOR DE GÉNERO QUE POSIBILITA LOS NUEVOS ROLES.

Otra capa de labor para pasar del triángulo dramático a un triángulo virtuoso está relacionada con el género, y con salir de algunas inercias propias del heteropatriarcado, que construye unas subjetividades cómplices para las personas, carentes de un equilibrio entre sus partes masculina y femenina sanadas gracias a la inteligencia emocional, las habilidades relacionales y comunicativas y el empoderamiento personal. Así, el rol promotor trata de reconectar con su feminidad, a fin de poder salir de la masculinidad intimidatoria y autoritaria; el rol opositor hace una labor de reconexión con su masculinidad y poder abandonar una feminidad que se da a las otras, sobreprotege o sobrecuida (tendencia paternalista o maternamista), y abandona su proceso vital: y el rol seguidor conecta con su parte adulta, desapegándose de la infantilidad y la adolescencia y algunos patrones de género de esos estadíos, para poder traer la magia de la niña o el niño gracias a que la parte adulta lo atiende, sostiene y acompaña.
En resumen, el tránsito hacia el triángulo virtuoso pasa por abandonar identidades de género propias del heteropatriarcado, y por tratar de equilibrar las partes masculina y femenina dentro de nuestra diversidad interna. Una labor transgénero, que nos alienta a darnos legitimidad y permiso a poder actuar y sentir más allá de los patrones esperados de género que nos fueron asignados al nacer y

clasificarnos según nuestro sexo aparente; y nos construye más allá de una supuesta dicotomía.

LAS HABILIDADES COMUNICATIVAS COMO CLAVE PARA SALIR DEL TRIÁNGULO DRAMÁTICO.

Consideramos el desarrollo de nuestra autoobservación y de nuestras habilidades comunicativas (escucha y expresión) un proceso clave para salir de los triángulos dramáticos.
El desarrollo de la escucha nos facilitará entender las situaciones comunicativas y relacionales, ver más allá del mensaje con el que nos reprocha/ acusa la otra persona, así como comenzar a detectar nuestras acusaciones y reproches, y gestionar las situaciones sin que intervenga nuestra parte reactiva y nuestros automatismos que nos meten de lleno en el triángulo dramático.
El aprendizaje y práctica de la comunicación no violenta nos facilitará desarrollar la empatía y la asertividad, gracias a la labor de conectar con nuestras necesidades o deseos, formular peticiones concretas que invitan a la colaboración o sitúan límites, y poder sustituir la queja y la culpa por el lenguaje de la responsabilidad.
La combinación de la escucha activa y al comunicación empática nos alentará en la conexión con nuestra autorresponsabilidad y a comunicarnos desde este nuevo lenguaje de la responsabilidad. Desde este lenguaje puedo entenderme a mí y legitimarme, y así también entender a la otra y legitimarla cuando habla desde sí, de cómo se siente y qué necesita; estableciendo el marco para la colaboración y el entendimiento recíproco.

Como propuesta concreta, desarrollamos para cada rol algunas pautas en torno a las habilidades comunicativas para transitar del triángulo dramático al triángulo virtuoso.

- Cuando el rol perseguidor desarrolla su asertividad, comienza a validar a la otra y a verla de forma equivalente. Así, la receta pasa por transformar sus exigencias en peticiones o propuestas, gracias a la comunicación empática; aceptando un no, preguntando a la otra, validándola y escuchándola, y aprendiendo a dar feedback en lugar de reprochar.

- Cuando el rol salvador desarrolla su capacidad de escucha activa, puede acoger a la otra sin hacerse cargo de ella ni asistirla. La receta pasa por aprender a decir NO, gracias a conectar con el SÍ detrás de éste (que emana de alguna necesidad o deseo que está vivo en ella y quiere legitimar), por aprender a poner límites en torno a cuánto quiero dar u ofrecer, equilibrando así la reciprocidad en el dar y recibir, y por hacerse cargo de atender sus necesidades y asegurar su autocuidado.

- Cuando el rol víctima conecta con la autorresponsabilidad y la autoobservación, gracias a la práctica de la escucha activa y la comunicación empática, hablando desde su yo, comienza a hacerse cargo de su propio proceso, a conectar con sus necesidades y con su poder interno. Así comienza a tomar consciencia de cómo es esa voz crítica interna que la desarma y puede poner otras voces que le acompañen en su empoderamiento. La receta pasa por dejar de pedir a las otras aquello que "no puede, no sabe" darse y formular peticiones hacia sí misma como forma de dar el primer paso en el sentido del cambio que quiere iniciar y sostener.

El desarrollo de las habilidades de la comunicación empática y la escucha activa son, desde donde miramos, procesos clave para abandonar el triángulo dramático y las relaciones de dominación o dependencia y dar lugar a un escenario de entendimiento mutuo, colaboración y relaciones equivalentes.

LA ALTERNANCIA DE ROLES: clave para evitar volver al triángulo dramático.

Una vez comenzamos a sentirnos a gusto en el triángulo virtuoso y a descubrir la salud relacional que engloba y las posibilidades que abre, es posible que vayamos tomando distancia del triángulo dramático y detectando las invitaciones a éste para no aceptarlas.
Hay otra pauta que queremos reforzar a fin de hacernos más resilientes frente al drama: poder colocarnos y sentirnos a gusto en cualquiera de los roles del triángulo virtuoso. De hecho, apegarnos a uno de los roles durante un tiempo prolongado, puede convertirse poco a poco en una (auto)invitación hacia el rol homólogo del triángulo dramático en algún momento de estrés o tensión. Por ello, poder habitar en un contexto alternativamente estos roles puede ser una pauta que nos facilite liberarnos de los roles del triángulo dramático y nos permita equilibrar nuestra asertividad y nuestra escucha, nuestra masculinidad y nuestra feminidad, y nuestra capacidad de promover y de acompañar y dar apoyo.

- **Bibliografía**:

- Edwars, Gill. El triángulo dramático de Karpman. Cómo trascender los roles de perseguidor, salvador o víctima. Establece relaciones personales saludables. Gaia Ediciones.
- Dittmar, Vivian. Gefühle und Emotionen. Eine Gebrauchanweisung. Próximamente traducido al castellano (Sentimientos y emociones, un manual de instrucciones).